

**SURVEI PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN KELAS VII SMP
NEGERI 1 MAKASSAR**



ARLIN

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

**SURVEI PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN KELAS VII SMP
NEGERI 1 MAKASSAR**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar
untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana
Pendidikan**

**ARLIN
1431041010**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**


HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini disetujui untuk diajukan dihadapan Panitia Ujian Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan PENJASKESREK S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Makassar, 1 Oktober 2018

Pembimbing

Pembimbing I : Dr. M. Rachmat Kasnad, M.Pd

()

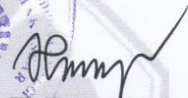
Pembimbing II : Muh. Adnan Hudain, S.Pd,M.Pd

()

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, dengan SK Nomor : **3904/UN.36.11/EP/2018** tanggal 30 November 2018 untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Penjasokesrek. Dan pada Rabu Tanggal 17 Desember 2018 dan dinyatakan lulus ujian skripsi.

Disahkan Oleh:
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar


Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes
NIP. 19680905 199303 2 001

Panitia Ujian

Ketua Penguji : Dr. H. Syahrudin, M.Kes


(.....)

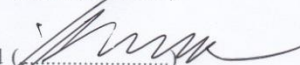
Sekretaris Penguji : Dr. Irvan Sir, M.Kes


(.....)

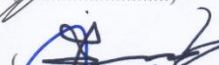
Pembimbing I : Dr. M. rachmat Kasmad, M.Pd

(.....)

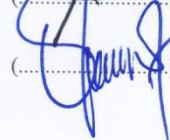
Pembimbing II : Muh. Adnan Hudain, S.Pd., M.Pd


(.....)

Penguji I : Prof. Dr. H. M. Djen Djalal, MS


(.....)

Penguji II : Dr. Sudirman, M.Pd


(.....)

MOTTO

Hasil akhir dan proses adalah dua hal yang tak terpisahkan

Karena hasil akhir sudah lebih dulu hidup di dalam Proses

Tidak ada hasil yang layak jika dicapai dengan cara yang tidak layak

Hidup adalah sebuah misi
Bukan sebuah karier....

Ketika Lidah ini berkata tidak...

Tapi badan ini berkata...

Maka nilailah aku pada kata yang membawamu

Pada realita bukan imajinasi

Menangis di waktu muda wajar, jika demi meraih kesuksesan dimasa yang akan datang, karena sejatinya manusia tidak akan merasakan indahnya kehidupan tanpa melalui beratnya perjuangan

ABSTRAK

ARLIN. 2018. SURVEI PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA LAKI – LAKI DAN PEREMPUAN KELAS VII SMP NEGERI 1 MAKASSAR. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Dibimbing oleh Dr. M.Rachmat kasmad, M.Pd dan Muh. Adnan Hudain, S.Pd M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki dan perempuan kelas VII SMP Negeri 1 makassar. Sampel yang digunakan berjumlah 30 orang, terbagi atas 15 orang siswa laki – laki dan 15 orang siswa perempuan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dan instrumen penelitian yang digunakan adalah tes yang terdiri dari (1) Lari 50 Meter, (2) Gantung Siku Tekuk, (3) Baring Duduk, (4) Loncat Tegak, (5) Lari 1000 Meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Pengolahan data penelitian ini menggunakan statistik deskriptif inferensial sedangkan teknik analisis menggunakan perhitungan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia. Melalui perhitungan data diperoleh hasil (1) Tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar tergolong baik sebesar 80% (2) Tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar tergolong sedang sebesar 47% (3) Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki dan siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas limpahan Rahmat dan Hidayah-Nya lah sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan segala kesederhanaannya. Shalawat salam tak lupa penulis curahkan kepada manusia pilihan Muhammad SAW. Beserta keluarga, sahabat – sahabatnya dan juga orang yang senantiasa setia dengannya.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan, guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. penulis sangat menyadari dalam penulisan skripsi ini masih perlu penyempurnaan untuk itu sangat diharapkan masukan ataupun koreksi yang konstruktif demi kesempurnaan tulisan ini. Terima kasih atas pengorbanan yang tidak mungkin penulis mampu membalasnya hingga jasad ini kembali menyatu dengan tanah.

Dan tak lupa penulis juga ucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Hasmiyati, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang telah banyak memberikan bantuan dan motivasi selama menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
2. Dr. M. Rachmat Kasmad, M.Pd selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dalam proses pengurusan skripsi ini.
3. Muh. Adnan Hudain, S.Pd M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan.

4. Seluruh Dosen yang terdaftar di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak memberikan bantuan berupa ilmu, arahan dan motivasi. Terkhusus Jurusan PENJASKESREK terima kasih banyak atas bimbingan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis selama menjadi mahasiswa baru sampai pada proses penyelesaian studi.
5. Kedua orang tua yang selalu memotivasi dan selalu memberikan dukungan dari awal masuk perguruan tinggi hingga sampai pada proses penyelesaian studi.
Terima kasih...

Makassar, Oktober 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
MOTTO	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTARGAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR,	
DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	5
A. Tinjauan Pustaka	5
B. Kerangka Berpikir	15
C. Hipotesis Penelitian	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Desain Penelitian.....	17
B. Variabel dan Design Penelitian	17

C. Definisi Operasional Variabel	18
D. Populasi dan Sampel	18
E. Teknik Pengumpulan data	19
F. Teknik Analisis data	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Deskriptif Data Penelitian	25
B. Uji Normalitas	28
C. Hasil Rekapitulasi TKJ Siswa Laki-Laki SMP Negeri 1 Makassar.....	30
D. Hasil Rekapitulasi TKJ Siswa Perempuan SMP Negeri 1 Makassar	31
E. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-Laki dan Perempuan SMP Negeri 1 Makassar.....	32
F. Pembahasan.....	33
BAB V PENUTUP	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 Tahun Putra ...	23
Tabel 3.3 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 Tahun Putri	23
Tabel 3.4 Norma Tes Kesegara Jasmani Indonesia Putra – Putri	24
Tabel 4.1 Tabel Rangkuman Hasil Deskriptif Siswa Laki-Laki	25
Tabel 4.2 Tabel Rangkuman Hasil Deskriptif Siswa Perempuan	27
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Siswa Laki-Laki	29
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Siswa Perempuan	29
Tabel 4.5 Rekapitulasi TKJ Siswa Laki-Laki	30
Tabel 4.6 Rekapitulasi TKJ Siswa Perempuan	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1: Desain Penelitian.....	17
Gambar 3.2: Lari 40 meter	20
Gambar 3.3: Palang Tunggal.....	20
Gambar 3.4:Sikap Permulaan Baring Duduk 60 Detik.....	21
Gambar 3.5: Loncat Tegak.....	21
Gambar 3.6 :Gerakan pada saat lari	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Data Hasil Penelitian TKJ Siswa Laki-Laki.....	40
Lampiran 2 : Data Hasil Penelitian TKJ Siswa Perempuan.....	41
Lampiran 3 : Analisis Deskriptif TKJ Siswa Laki-Laki dan Perempuan ...	42
Lampiran 4 : Hasil Uji Normalitas Siswa	45
Lampiran 5 : Frekuensi Data TKJ Siswa Laki-Laki	48
Lampiran 6 : Frekuensi Data TKJ Siswa Perempuan	54
Lampiran 6: persuratan	59
Riwayat hidup	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkaitan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Namun, yang menjadi perhatian di SMP NEGERI 1 MAKASSAR pembelajaran penjas hanya satu kali seminggu tidak adanya kegiatan ekstrakurikuler, senam sehat atau senam massal yang biasa di lakukan sekolah seperti pada umumnya. Meskipun guru penjas atau guru olahraga telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 1 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada saat pembelajaran penjas/olahraga saja, padahal pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar

melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga, yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang gembira dalam melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. tetapi dilihat dari jumlah siswa SMP NEGERI 1 MAKASSAR dan sarana prasarana yang ada saat ini masih kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SMP NEGERI 1 MAKASSAR belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran penjas, Selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total siswa, guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana agar terlihat menarik. Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa laki-laki dan perempuan pada kelas VII SMP Negeri 1 MAKASSAR yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjas di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru. Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan

yang bisa membuat siswa senang gembira dalam mengikuti pembelajaran penjas disekolah. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, meski demikian guru selalu berusaha memodifikasi model pembelajaran agar siswa tidak merasa bosan atau jenuh pada saat mengikuti pembelajaran dan kesegaran jasmani siswa disekolah tetap dapat dicapai.

Setelah melihat penjelasan di atas Penulis ingin mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki dan perempuan kelas VII di SMP NEGERI 1 MAKASSAR.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas pada latar belakang masalah, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki dan perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar?

C. Tujuan penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar

2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki dan perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar

D. Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini diharapkan pula sebagai acuan untuk mengetahui hasil survei mengenai perbandingan kesegaran jasmani siswa laki-laki dan perempuan kelas VII SMP NEGERI 1 MAKASSAR pada Tahun Ajaran 2018/2019.
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberi gambaran terhadap sekolah SMP NEGERI 1 MAKASSAR mengenai hasil survei perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki dan perempuan kelas VII tahun ajaran 2018/2019.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan Pustaka merupakan dasar dan landasan untuk mencari teori yang digunakan dalam mencapai pemecahan masalah terhadap faktor-faktor yang menjadi problema dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, pada bab ini akan diuraikan beberapa teori atau pendapat para ahli yang berkontribusi dengan penelitian. Dengan teori yang dikemukakan, diharapkan dapat memecahkan dengan sebaik-baiknya permasalahan yang diungkapkan pada bab sebelumnya.

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Menurut Sadoso Sumosardjono yang dikutip oleh Musan Prawoto (2007:7) “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menuaikan tugas sehari - hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak”.

Kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah yang berlebihan. Serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Olahragawan membutuhkan

tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Menurut Harisenjaya (1993: 13) kesegaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya dari fisik, mental, dan spritual untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kepentingan kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, bangsa dan negara dengan sebaik-baiknya.

Menurut Muhajir (2006: 61) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 9), para ahli telah sepakat memberikan batasan kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat, bila sewaktu-waktu diperlukan. Sedangkan Menurut Engkos Koasasih (1985: 10) menyebutkan kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi seseorang yang “fit” akan melakukan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan mengatasi kesukaran yang tidak terduga.

Menurut pendapat Roji (2004: 97) menyatakan bahwa kesegaran jasmani (physical fitness), merupakan satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga cadangan untuk menikmati waktu luangnya.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen-komponen kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan dan memiliki keterkaitan yang erat antara satu dengan yang lain, dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri serta memiliki fungsi pokok atau berpengaruh pada kesegaran jasmani seseorang. Agar seseorang dapat dikatakan tingkat kondisi fisiknya baik atau tingkat kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponen kesegaran jasmani harus dalam kategori baik.

Dalam Erminawati (2009:11) mengemukakan bahwa Kesegaran jasmani terdiri atas 3 komponen, sebagai berikut:

a. Daya Tahan (Endurance)

Daya tahan pada umumnya diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

b. Kekuatan (strength)

Kekuatan merupakan tenaga atau gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal.

c. Kelenturan (Flexibility)

Kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk mengerakkan tubuh atau bagian bagian dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur dan jenis kelamin.

a. Faktor genetik

Faktor genetik yaitu sifat-sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serat otot yang terdiri atas serat merah dan serat putih. Seseorang yang memiliki lebih banyak serat rangka merah lebih tepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat aerobik seperti lari maraton, sedangkan yang memiliki lebih banyak memiliki serat otot putih lebih mampu melakukan kegiatan yang bersifat anaerobik lari jarak pendek, angkat besi dan sebagainya. Demikian pula, pengaruh keturunan (genetik) terhadap komposisi tubuh sering dihubungkan dengan tipe tubuh.

b. Umur

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kesegaran jasmani, pada daya tahan kardiovaskuler, sejak usia anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler meningkat dan mencapai maksimal diusia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat berkurang bila seorang berolahraga teratur sejak dini.

Peningkatan kekuatan otot pria dan wanita sama sampai usia 12 tahun, selanjutnya setelah usia pubertas pria lebih banyak peningkatannya. Kekuatan otot yang maksimal dicapai pada usia 25 tahun yang secara berangsur-angsur menurun. Pada usia 65% tahun kekuatan otot hanya tinggal 65 sampai dengan 70% dari yang dimiliki sewaktu berusia 20-25 tahun. Pada pria kekuatan genggam otot tangan menurun 20% dan pada wanita menurun 30%. Penurunan dipengaruhi kegiatan fisik individu.

Selanjutnya, pengaruh umur terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi pada proses menua yang disebabkan oleh menurunnya elastisitas otot karena kekurangan aktivitas dan timbulnya kegemukan pada usia tua.

c. Jenis kelamin

Kesegaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak, antara pria dan wanita tidak berbeda, namun setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin lebih rendah dibanding pria. Hal yang sama juga terjadi pada

kekuatan otot, karena perbedaan ukuran otot baik besar maupun proporsinya dalam tubuh. Nilai perbedaan tidak sama pada semua kelompok otot.

Faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, kelelahan, lingkungan dan kebiasaan merokok.

1) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan latihan olahraga atau melakukan aktivitas fisik yang baik dan benar seluruh organ tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya sehingga mampu beradaptasi pada setiap pembebanan yang diberikan.

2) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbonmonoksida (CO).

Afinitas (daya ikat) CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat daripada oksigen, ini berarti CO tersebut lebih cepat mengikat hemoglobin daripada oksigen. Hemoglobin ini berfungsi dalam tubuh sebagai alat pengangkut oksigen untuk diedarkan keseluruh tubuh sehingga adanya ikatan CO pada hemoglobin akan menghambat pengangkutan oksigen ke jaringan tubuh yang memerlukannya.

3) Suhu tubuh

Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat apabila suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Pada pemanasan, reaksi kimia untuk kontraksi dan relaksasi otot lebih cepat. Suhu yang lebih rendah akan kekuatan kecepatan kontraksi otot.

4) Status gizi

Ketersediaan zat gizi dalam tubuh akan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi pada daya tahan kardiovaskuler.

4. Prinsip kesegaran jasmani

Prinsip-prinsip kesegaran jasmani adalah dapat meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot dan komposisi tubuh. Untuk meningkatkan hal tersebut diperlukan latihan secara optimal yang meliputi overload (beban lebih), specificity (kekhususan) dan reversible (kembali asal).

Keberhasilan mencapai kesegaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep F.I.T (frequency, intensity, and time) Djoko Pekik Irinto (2004: 12). Adapun konsep tersebut adalah:

- a. Frequency (Frekuensi) adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali dalam 1 minggu.
- b. Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsangan yang diberikan selama latihan berlangsung
- c. Time (Waktu) adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan untuk meningkatkan kebugaran paru atau jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih selama 20-60

5. Aspek – aspek kesegaran jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 3) kesegaran jasmani digolongkan menjadi tiga yaitu :

- a. Kesegaran statis adalah keadaan dimana seseorang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kesegaran dinamis adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus.
- c. Kesegaran motoris adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus atau keterampilan yang terkoordinir, seperti pemain sepak bola dituntut berlari cepat sambil menggiring bola.

6. Sasaran dan tujuan kesegaran jasmani

a. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan

- Kesegaran jasmani bagi para pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar.
- Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk menjaga kondisi dan meningkatkan orientasi.
- Kesegaran jasmani bagi para petani, karyawan, dan pegawai untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja (pusat kesegaran jasmani dan rekreasi, 1996: 5)

b. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan.

- Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk menjaga kondisi dan rehabilitas.

- Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk persiapan menghadapi kelahiran.
- c. Golongan yang di hubungkan dengan usia
 - Kesegaran jasmani bagi anak-anak dan remaja untuk perkembangan dan pertumbuhan.
 - Kesegaran jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi.

7. Hubungan kesegaran jasmani dengan kesehatan

Kesegaran jasmani bersifat relatif, artinya bahwa kesegaran jasmani selalu dihubungkan dengan tugas dan pekerjaan .semakin tinggi tingkat kesegaran jasmaninya maka semakin tinggi pula daya kerjanya terhadap pekerjaan tertentu. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut memiliki kebugaran motoris agar dapat berprestasi. Dengan demikian maka terdapat hubungan yang sangat erat antara kebugaran dan kesehatan (Djoko Pekik Irianto, 2004: 4).

Sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial yang dapat memungkinkan seseorang untuk melakukan aktivitas secara produktif.

Bugar adalah kemampuan individu untuk melakukan fungsinya secara efisien dan efektif.

8. Karakteristik siswa SMP

siswa sekolah menengah pertama (SMP) pada umumnya adalah siswa usia remaja, remaja sebagai periode tertentu dari kehidupan manusia merupakan suatu

konsep yang relatif baru dalam kajian psikologi. Menurut Sumsunuwiyati Mar'at (2009: 190), remaja adalah manusia pada tahap perkembangan antara masa-masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga masa yaitu masa remaja pada usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan pada usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir pada usia 18-21 tahun.

- a. Perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja yang berdampak terhadap perubahan psikologis. Pada mulanya tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas, dalam konteks ini kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif tumbuh dengan cepat. Baik anak laki-laki maupun perempuan mengalami pertumbuhan fisik yang cepat yang disebut growth spurt (percepatan pertumbuhan). Dimana terjadi perubahan dan percepatan pertumbuhan diseluruh bagian dan dimensi badan. Menurut Sumsunuwiyati Mar'at (2009: 191), perubahan ini terjadi pada tinggi dan berat badan , proporsi tubuh, pubertas ,ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder.
- b. Perkembangan kognitif. Masa remaja adalah suatu periode kehidupan dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya karena selama periode remaja ini proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Perkembangan frontal lobe tersebut sangat

berpengaruh terhadap kemampuan kognitif remaja sehingga mampu mengembangkan kemampuan penalaran yang memberinya suatu tingkat pertimbangan moral dan kesadaran sosial yang baru. Disamping itu, sebagai anak muda yang telah memiliki kemampuan memahami pemikirannya sendiri dan pemikiran orang lain, remaja mulai membayangkan apa yang dipikirkan oleh orang lain tentang dirinya. Ketika kemampuan kognitif remaja mencapai kematangan, kebanyakan anak remaja mulai memikirkan tentang apa yang diharapkan dan melakukan kritik terhadap masyarakat, orang tua bahkan terhadap kekurangan pada diri remaja itu sendiri. Perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja antara lain: perkembangan pengambilan keputusan, perkembangan orientasi masa depan, perkembangan kognitif sosial, perkembangan penalaran moral, dan perkembangan pemahaman tentang agama. (Sumsunuwiyati Mar'at ,2009: 194-208).

- c. Perkembangan psikososial remaja sangat dipengaruhi oleh perkembangan kognitifnya Menurut Sumsunuwiyati Mar'at (2009: 210-227), perkembangan psikososial yang terjadi pada remaja meliputi perkembangan individuasi dan identitas, perkembangan hubungan dengan orang tua, perkembangan hubungan teman sebaya, perkembangan seksualitas, perkembangan proaktivitas, dan perkembangan resiliensi.

B. Kerangka Pikir

Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup

yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang layak.

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik dapat diartikan cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luangnya dan tugas-tugas mendadak lainnya.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir yang dikemukakan, maka hipotesis yang akan diuji kebenarannya adalah:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki di kelas VII SMP Negeri 1 Makassar tergolong baik.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan di kelas VII SMP Negeri 1 Makassar tergolong baik.
3. Terdapat perbedaan Tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki dan siswa perempuan di kelas VII SMP Negeri 1 Makassar.

BAB III

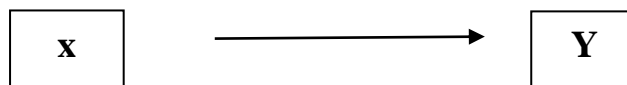
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Sugiyono (2006: 21), didalam penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagai mana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki dan perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar tahun ajaran 2018/2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran.

Desain penelitian ini menggunakan survei yaitu jenis penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan obyek yang biasanya cukup banyak dalam jangka waktu tertentu (Soekidjo 1993:137). Desain penelitian dapat dilihat pada gambar 3.1 berikut.



Gambar 3.1 : Desain penelitian

Keterangan :

X : Tingkat kesegaran jasmani

Y : SMP Negeri I Makassar

B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:60), mengemukakan bahwa variabel penelitian pada dasarnya yaitu segala sesuatu berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel yang menjadi obyek dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki dan perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar tahun ajaran 2018/2019, artinya kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya, yang diukur dengan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun yang terdiri dari lari 50m, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, lompat tegak, lari 1000m untuk putra dan 800m untuk putri.

C. Definisi Operasional Variabel

Variabel yaitu obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian pada suatu penelitian, (Suharsimi Arikunto. 2002: 96). Kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk melaksanakan kegiatan/aktivitas sepanjang hari tanpa merasa lelah dan masih ada energi yang tersisa untuk aktivitas berikutnya.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi yaitu wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:117).

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa di SMP Negeri 1 Makassar.

2. Sampel

Sampel yaitu bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

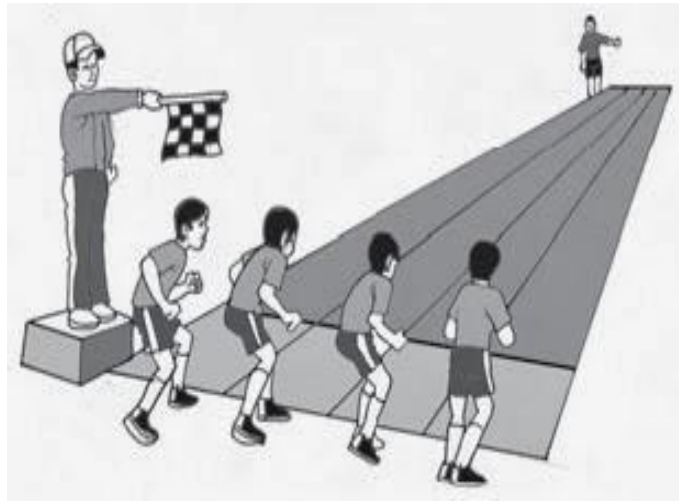
Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu sampling purposive dimana teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan. Jadi sampel dalam penelitian ini yaitu yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. sampel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP NEGERI 1 MAKASSAR Tahun ajaran 2018/2019, yang berjumlah 30 Orang dengan siswa laki-laki 15 orang dan siswa perempuan 15 orang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun yang sudah dibakukan yang terdiri dari atas 5 tes yaitu:

1. Tes Lari 50 m

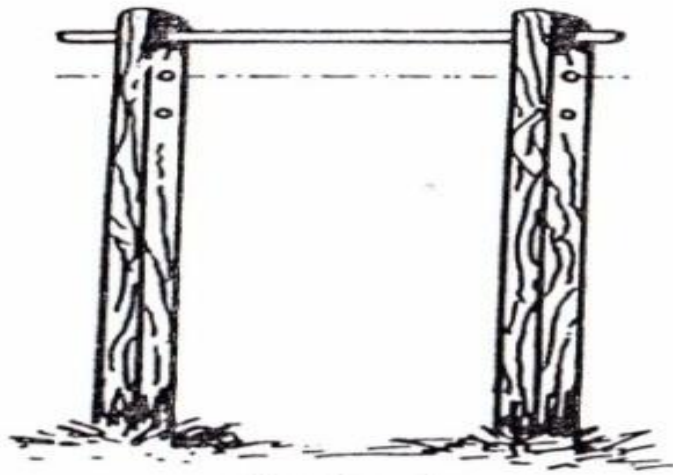
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari/siswa untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan detik.



Gambar 3.1 lari 50 meter.
Sumber: (TKJI Kemendiknas 2010. Halaman 7)

2. Tes gantung siku tekuk 60 detik

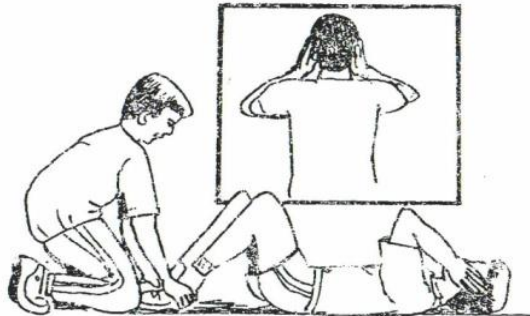
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa untuk mempertahankan sikap tersebut selama 60 detik.



Gambar 3.2. Palang tunggal.
Sumber (TKJI Kemendiknas 2010. Halaman 8)

3. Tes baring duduk 60 detik

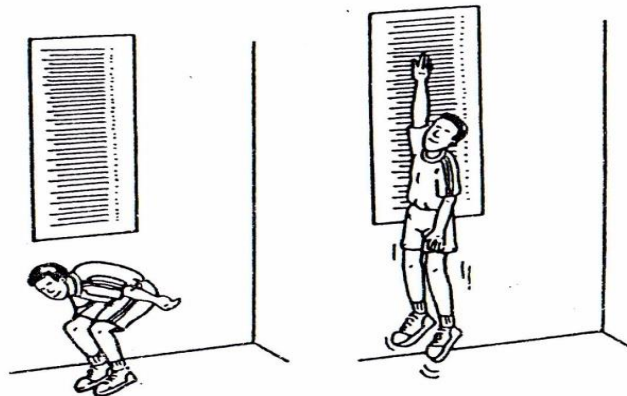
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.



Gambar 3.3. Sikap permulaan Baring Duduk 60 detik
Sumber: (TKJI Kemendiknas 2010. Halaman 11)

4. Tes loncat tegak

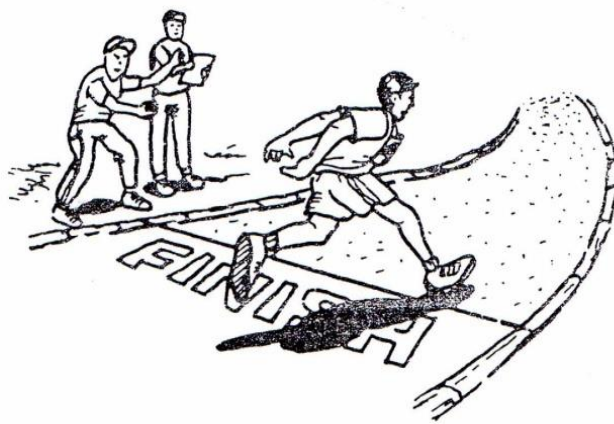
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.



Gambar 3.4. Gerakan loncat tegak.
Sumber: (TKJI Kemendiknas 2010. Halaman 14)

5. Tes lari 1000m untuk putra dan 800m untuk putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilaksanakan pada saat bendera di angkat sampai pelari/siswa tepat melewati garis finish, (Depdikbud, 2010).



Gambar 3.11. Gerakan pada saat lari.
Sumber: (TKJI Kemendiknas 2010. Halaman 18)

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai, dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan table penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Nilai dari kelima butir tes tersebut kemudian dijumlahkan dan Hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) pada buku

acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010. Untuk menentukan status kesegaran jasmani peserta tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun.

Tabel 2. Tabel nilai tes kesegaraan Indonesia untuk anak usia 13-15 tahun putra.

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Sikuk Tekuk 60 Detik	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
1	s.d - 6,7	16 keatas	38 keatas	66 keatas	s.d - 3,40	5
2	6,8-7,6	11-15	28-37	53-65	3,05-3,53	4
3	7,7- 8,7	6-10	19-27	42-52	3,54-4,46	3
4	8,8- 10,3	2-5	8-18	31-41	4,47-6,04	2
5	10,4 dst	0-1	0-7	0-30	6,05- dst	1

Tabel 3. Tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 tahun putri

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Sikuk Tekuk 60 Detik	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 800 Meter	Nilai
1	S.d- 7,7	41 keatas	28 keatas	50 keatas	S.d- 3,06	5
2	7,8-8,7	22-40	19-27	39-49	3,07-3,55	4
3	8,8-9,9	10-21	9-18	30-38	3,56-4,58	3
4	10,0-11,9	3-9	3-8	21-29	4,59-6,40	2
5	12,0- dst	0-2	0-2	0-20	6,41- dst	1

Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk putra dan putri

No	Jumlah nilai	Klasifikasi kesegaran jasmani
1	22-25	Baik sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

(Sumber Depdikbud,1995:28)

Hasil dari penjumlahan dan dikonversi dengan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak.

Dari 3 tabel diatas, dapat diketahui kategori kesegaran jasmani, yaitu kesegaran jasmani yang baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Seseorang yang dinamakan segar atau bugar adalah yang termasuk kategori baik sekali dan baik, sedangkan yang dinamakan tidak segar atau tidak bugar adalah yang termasuk Kategori sedang, kurang, dan kurang sekali. untuk menghitung presentase tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki dan perempuan kelas VII SMP NEGERI 1 MAKASSAR menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan dari data yang diperoleh antara siswa laki – laki dan siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar. Pada bab ini akan disajikan nilai maksimum, nilai minimum, mean, median, varian, modus, sum dan std.deviasi.

1. Deskripsi data TKJ siswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar

Deskripsi data hasil penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum pada tabel berikut:

Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif Kesegaran Jasmani siswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar

	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter
Jumlah	15	15	15	15	15
Sum	125.86	129.09	538	552	96.12
Mean	8.39	8.60	35.87	36.80	6.40
Minimum	7.00	7.21	25	26.0	5.07
Maximum	9.88	9.55	50	48.00	8.43
Range	2.88	2.34	25	26	3.36
Std. Deviation	0.947	0.795	6.717	6.649	1.023

Dari Tabel 1 diatas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut:

1. Data lari cepat 50 meter siswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar, diperoleh jumlah nilai sebesar 125.86 rata – rata 8.39 nilai terkecil 7.00 dan nilai terbesar 9.88 dengan selisih 2.88 memiliki standar deviasi sebesar 0.947
2. Data gantung siku tekuk siswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar, diperoleh jumlah nilai sebesar 129.09 rata – rata 8.60 nilai terkecil 7.21 dan nilai terbesar 9.55 dengan selisih 2.34 memiliki standar deviasi sebesar 0.795
3. Data baring duduksiswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar, diperoleh jumlah nilai sebesar 538 rata – rata 35.87 nilai terkecil 25 dan nilai terbesar 50 dengan selisih 25 memiliki standar deviasi sebesar 6.717
4. Data loncat tegaksiswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar, diperoleh jumlah nilai sebesar 552 rata – rata 36.80 nilai terkecil 26 dan nilai terbesar 48 dengan selisih 26 memiliki standar deviasi sebesar 6.649
5. Data lari 1000 meter siswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar, diperoleh jumlah nilai sebesar 96.12 rata – rata 6.40 nilai terkecil 5.07 dan nilai terbesar 8.43 dengan selisih 3.36 memiliki standar deviasi sebesar 1.023

2. Deskripsi data TKJ siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar

Deskripsi data hasil penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskripif yang tercantum pada tabel berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif Kesegaran Jasmani siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar

	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 Meter
Jumlah	15	15	15	15	15
Sum	128.82	125.58	490	463	92.02
Mean	8.58	8.37	32.67	30.87	6.13
Minimum	7.27	7.14	26	20	5.23
Maximum	9.85	9.42	44	41	7.31
Range	2.58	2.28	18	21	2.08
Std. Deviation	0.806	0.650	4.419	6.278	0.694

Dari tabel 2 diatas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut:

1. Data lari cepat 50 meter siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar, diperoleh jumlah nilai sebesar 125.82 rata – rata 8.58 nilai terkecil 7.27 dan nilai terbesar 9.85 dengan selisih 2.58 memiliki standar deviasi sebesar 0.806
2. Data gantung siku tekuk siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar, diperoleh jumlah nilai sebesar 125.58 rata – rata 8.37 nilai terkecil 7.14 dan nilai terbesar 9.42 dengan selisih 2.28 memiliki standar deviasi sebesar 0.650

3. Data baring duduksiswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar, diperoleh jumlah nilai sebesar 490 rata – rata 32.67 nilai terkecil 26 dan nilai terbesar 44 dengan selisih 18 memiliki standar deviasi sebesar 4.419
4. Data loncat tegaksiswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar, diperoleh jumlah nilai sebesar 463 rata – rata 30.87 nilai terkecil 20 dan nilai terbesar 41 dengan selisih 21 memiliki standar deviasi sebesar 6.278
5. Data lari 800 meter siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar, diperoleh jumlah nilai sebesar 92.02 rata – rata 6.13 nilai terkecil 5.23 dan nilai terbesar 7.31 dengan selisih 2.08 memiliki standar deviasi sebesar 0.694

B. Uji Normalitas

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu tingkat kesegaran jasmani. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *kolmogrov-Smirnov* dan pengerjaannya menggunakan program komputer SPSS 20.

Dalam uji ini akan menguji hipotesis: sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga signifikan dengan harga 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari 0,05.

($Sig > 0,05$). Hasil uji normalitas pada lampiran tiga dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kesegaran Jasmani Siswa Laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar

	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter
<i>Absolute</i>	0.125	0.161	0.143	0.124	0.200
<i>Positive</i>	0.125	0.134	0.143	0.124	0.200
<i>Negative</i>	– 0.119	– 0.161	– 0.131	– 0.117	– 0.096
<i>Kolmogorov Smirnov</i>	0.485	0.622	0.553	0.481	0.073
<i>Sig. (2 tailed)</i>	0.973	0.833	0.920	0.975	0.589

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kesegaran Jasmani Siswa Perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar

	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter
<i>Absolute</i>	0.147	0.138	0.165	0.124	0.200
<i>Positive</i>	0.098	0.123	0.165	0.092	0.200
<i>Negative</i>	– 0.147	– 0.138	– 0.140	– 0.124	– 0.150
<i>Kolmogorov Smirnov</i>	0.568	0.536	0.641	0.480	0.775
<i>Sig. (2 tailed)</i>	0.904	0.936	0.806	0.975	0.585

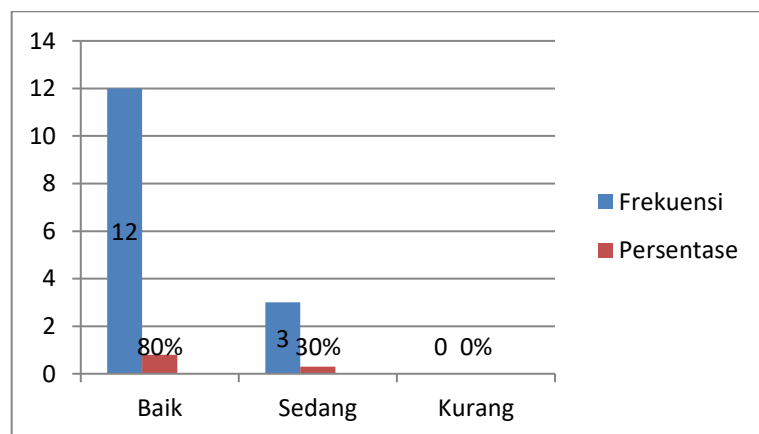
Dari tabel diatas menunjukkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov Test* pada tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki dan siswa perempuan lebih besar dari 0,05 (Sig > 0,05) makahipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

C. Hasil Rekapitulasi TKJ siswa SMP Negeri 1 makassar

Berikut hasil persentase kesegaran jasmani siswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini

**Tabel 5. Rekapitulasi TKJ siswa laki – laki kelas VII
SMP Negeri 1 Makassar.**

No.	Nilai	Frekuensi	Persen	Klasifikasi
1	18 – 21	12	80%	Baik (B)
2	14 – 17	3	30%	Sedang (S)
3	10 – 13	0	0%	Kurang (K)
	Jumlah	15	100%	



Tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar adalah terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori kurang, 3 siswa (30%) dalam kategori sedang, dan 12 siswa (80%) dalam kategori baik. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar sebagian besar berada dalam kategori baik.

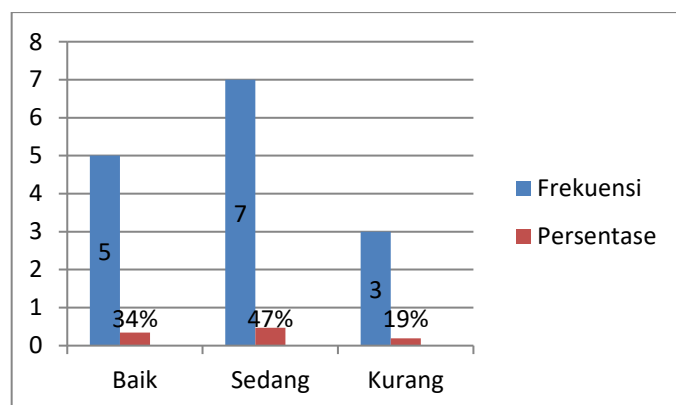
D. Hasil Rekapitulasi TKJ siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 makassar

Berikut hasil persentase kesegaran jasmani siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 6. Rekapitulasi TKJ siswa perempuan kelas VII

SMP Negeri 1 Makassar.

No.	Nilai	Frekuensi	Persen	Klasifikasi
1	18 – 21	5	34%	Baik (B)
2	14 – 17	7	47%	Sedang (S)
3	10 – 13	3	19%	Kurang (K)
	Jumlah	15	100%	

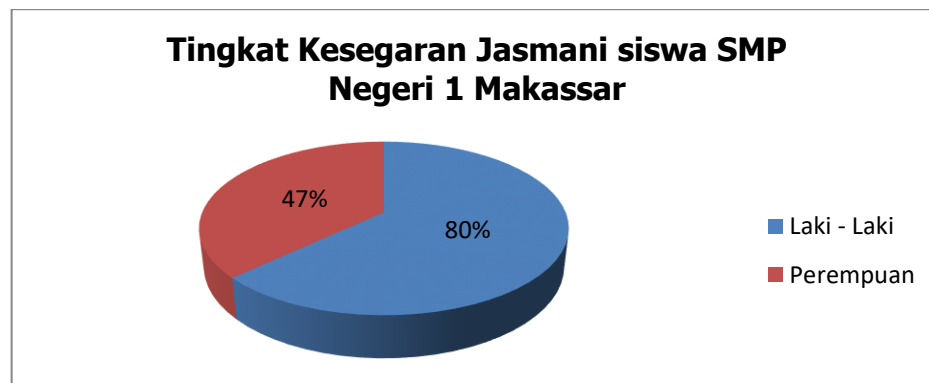


Tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar adalah terdapat 3 siswa (19%) dalam kategori kurang, 7 siswa (47%) dalam kategori sedang, dan 5 siswa (34%) dalam kategori baik. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar sebagian besar berada dalam kategori sedang.

E. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa laki – laki dan perempuan SMP Negeri 1 Makassar

Dari hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki dan siswa perempuan di SMP Negeri 1 Makassar memiliki perbedaan yang signifikan.

Hasil tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar berada dalam kategori baik dengan persentase sebesar 80% sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar berada dalam kategori sedang dengan persentase 47%. Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki dan siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar sebesar 33%



F. Pembahasan

Dari analisis data diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan Tingkat Kesegaran Jasmani antara siswa laki – laki dan siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar. Tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki lebih baik daripada siswa perempuan di SMP Negeri 1 Makassar.

Tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar adalah terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori kurang, 3 siswa (30%) dalam kategori sedang, dan 12 siswa (80%) dalam kategori baik. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar sebagian besar berada dalam kategori baik.

Tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar adalah terdapat 3 siswa (19%) dalam kategori kurang, 7 siswa (47%) dalam kategori sedang, dan 5 siswa (34%) dalam kategori baik. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar sebagian besar berada dalam kategori sedang.

Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki dan siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar sebesar 33% Hal ini didukung oleh teori Rusli Lutan (2002: 20) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain adalah pola hidup aktif. Peningkatan kesegaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan-latihan rutin dan gemar berolahraga. Siswa laki – laki

kelas VII lebih aktif bergerak dibandingkan siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar.

Latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik yang menurut cara atau aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh, dan sebagai hasil terakhir adalah peningkatan kesegaran jasmani. Latihan adalah gerakan tubuh yang terencana dan terstruktur dan dilakukan berulang-ulang untuk menyempurnakan atau mempertahankan komponen kebugaran (Rusli Lutan, 2000:155).

Sedangkan menurut Dangsina Moeloek (1984:12) latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani.

Namun demikian masih banyak pula siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang termasuk dalam kategori kurang, hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor. Adapun komponen atau faktor jasmani adalah : kekuatan, daya tahan kelenturan. Menurut (M. Sajoto, 1988) komponen dari kesegaran jasmani tersebut adalah : 1) Kekuatan; 2) Daya tahan; 3) Daya ledak; 4) Kelenturan; 5) Kecepatan; 6) Kelincahan; 7) Koordinasi; 8) Keseimbangan; 9) Ketepatan dan; 10) Reaksi.

Kesegaran jasmani bagi anak SMP merupakan prinsip utama dalam tujuan pendidikan jasmani yaitu mengutamakan partisipasi semua siswa dan upaya pendidikan itu membentuk kebiasaan hidup aktif di sepanjang hayat. Sumbangan

penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan adalah tercapainya tingkat kesegaran jasmani. untuk menunjang aktivitas tersebut maka dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Untuk itu perlu diberikan latihan-latihan secara teratur dan disiplin pada anak usia SMP untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani dengan baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini memuat kesimpulan yang merupakan tujuan akhir dari suatu penelitian yang dijelaskan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran atau rekomendasi bagi penelitian pengembangan hasil penelitian lebih lanjut.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa laki – laki kelas VII SMP Negeri 1 Makassar tergolong baik sebesar 80%
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar tergolong sedang sebesar 47%
3. Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa laki – laki dan siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada guru pendidikan jasmani agar selalu berupaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan memberikan aktivitas jasmani, baik dalam bentuk pendidikan jasmani maupun kegiatan olahraga ekstrakurikuler agar tingkat kebugaran jasmani siswa dapat lebih ditingkatkan lagi.
2. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian yang sama, disarankan agar lebih meningkatkan lagi hal-hal yang masih belum dianalisa dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul kadir ateng: (1992). *Asas dan landasan pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen pendidikan dan kebudayaan.(1996). *Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi*. Jakarta: Depdikbud
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*.Yogyakarta : Andi Offset
- Erminawati. (2009). *Kesegaran dan Kesehatan*. Ricardo, Jakarta.
- Halim, Ichsani Nur. (2004). *Tes dan Pengukurankesegaran Jasmani*: Universitas Negeri Makassar.
- Harisenjaya.(1993). *Penuntun tes kesegaran jasmani*.Jakarta: Refika aditama
- Indonesia.Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan : Buku Siswa / Kementrian Pendeidikan dan Kebudayaan*. – Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
- Kemendiknas, (2010). *Tes Kesegaran jasmani Indonesia*.
- Lutan Rusli dan Suherman Adang, (2000). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Nasir, Abd. DKK.(2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Yogyakarta : Nuha Medika.
- Nurhasan.(20013). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*.
- Penjaskesrek.(2012). *Kebugaran Jasmani*.<http://Penjasxii.Blogspot.Com>. Diakses 24, Juli 2018 Pukul 17.30 Wita
- Roji.(2004). *“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VII”*. Jakarta: Erlangga

- Sadoso Sumosardjuno. (2007). *“Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga”*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Sugiyono.(2010). *Variabel Penelitian Dalam Pembelajaran Penjas*. <https://Wordpress.Com> Diakses 28, Juli 2015 pukul 05: 45 Wita.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY. Yogyakarta: FIK UNY
- Sumosardjuno. S. (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Karya Grafita Utama
- Supardi, 2013. *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian*. Change Publication, Jakarta Selatan
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Widaninggar W, Dkk. (2003). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

**L
A
M
P
I
R
A
N**

Lampiran 1.

Data hasil penelitian TKJ siswa putra SMP Negeri 1 Makassar

No	Nama	Jenis Tes				
		Lari 50m	Gantung Tekuk	Siku Baring Duduk	Loncat tegak	Lari 1000 m
1	Ali Rahmat	7.54	9.43	50	22	6.14
2	Andi Pandawa	7.62	8.62	25	32	6.15
3	A. Muh Furqon	7.92	8.32	34	45	6.42
4	Delon	8.23	8.91	32	41	6.13
5	Febrianto	8.12	9.18	41	40	7.01
6	Fikri Hidayat	8.54	7.41	40	48	5.07
7	Gresius P	8.93	9.18	32	41	7.45
8	Kurniawan S	9.23	7.27	30	38	7.14
9	Muh. Haikal	9.69	9.52	40	36	8.43
10	Muh. Irshandi	9.88	8.42	42	34	8.14
11	Muh. Alif	7.12	8.27	26	30	5.43
12	Muh. Radithya	7.34	8.63	42	36	6.13
13	Maryanto	9.14	9.17	33	31	5.57
14	Patricio	8.12	7.21	34	38	5.59
15	Rishan	9.36	9.55	37	40	5.32

Lampiran 2.

Data hasil penelitian TKJ siswa putri SMP Negeri 1 Makassar

No	Nama	Jenis Tes				
		Lari 50m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat tegak	Lari 800 m
16	Adelia Ridwan	9.85	7.86	37	33	5.55
17	Athirah Putri	7.83	7.88	30	22	5.46
18	Dyan Fakhirah	9.13	9.11	30	41	7.02
19	Esa Nabila	7.27	7.83	30	28	6.34
20	Eva Yolanda	9.15	8.11	27	34	6.35
21	Farah Fadlani	9.18	8.67	33	40	5.45
22	Harmelia	9.11	8.65	33	35	5.34
23	Intan	7.76	9.42	30	20	6.11
24	Indriani	8.82	8.61	31	29	5.36
25	Khusnul	8.12	8.23	34	28	6.47
26	Nurul fadlan	8.32	8.09	44	29	7.02
27	Rahmi	8.94	9.14	35	31	6.43
28	Rhezky	7.33	7.14	35	24	6.58
29	Siti Ananda	9.67	9.12	26	30	5.23
30	Suci Ramadhani	8.34	7.72	35	39	7.31

Lampiran 3

Analisis deskriptif hasil TKJ siswa SMP Negeri 1 Makassar

Putra

Descriptive Statistics

	N	Range	Mini mum	Maxim um	Sum	Mean	Std. Deviat ion	Varianc e	Kurtosis	
	Statist ic	Statist ic	Statist ic	Statistic	Statist ic	Statist ic	Statist ic	Statistic	Statist ic	Std. Error
Lari_50m	15	2.88	7.00	9.88	125.86	8.3907	.94746	.898	-1.314	1.121
Gantung_siku _tekuk	15	2.34	7.21	9.55	129.09	8.6060	.79593	.634	-.667	1.121
Baring_dudu k	15	25	25	50	538	35.87	6.717	45.124	-.037	1.121
Loncat_tegak	15	26.00	22.00	48.00	552.00	36.8000	6.44981	41.600	.862	1.121
Lari_1000m	15	3.36	5.07	8.43	96.12	6.4080	1.02355	1.048	-.386	1.121

Descriptive Statistics

[illegible]

Putri

Descriptive Statistics

[illegible]

Lampiran 4

Hasil uji Normalitas TKJ siswa SMP Negeri 1 Makassar

Putra

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Lari_50m	15	8.390	.9474	7.00	9.88
Gantung_siku_tekuk	15	8.606	.7959	7.21	9.55
Baring_duduk	15	35.87	6.717	25	50
Loncat_tegak	15	36.80	6.449	22.00	48.00
Lari_1000m	15	6.408	1.023	5.07	8.43

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Gantung_siku_tekuk	Baring_duduk	Loncat_tegak	Lari_1000m
N	15	15	15	15	15
Normal Mean	8.390	8.606	35.87	36.80	6.408

Parameters ^a	Std.					
	Deviation	.9474	.7959	6.717	6.449	1.023
Most Extreme Absolute		.125	.161	.143	.124	.200
Differences	Positive	.125	.134	.143	.124	.200
	Negative	-.119	-.161	-.131	-.117	-.096
Kolmogorov-Smirnov Z		.485	.622	.553	.481	.773
Asymp. Sig. (2-tailed)		.973	.833	.920	.975	.589
a. Test distribution is Normal.						

Putri

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Lari_50m	15	8.588	.8064	7.27	9.85
Gantung_siku_tekuk	15	8.372	.6505	7.14	9.42
Baring_duduk	15	32.67	4.419	26	44
Loncat_tegak	15	30.87	6.278	20	41
Lari_800m	15	6.1347	.6944	5.23	7.31

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Lari_50 m	Gantung _siku_te kuk	Baring_d uduk	Loncat_te gak	Lari_800 m
N		15	15	15	15	15
Normal Parameters ^a	Mean	8.588	8.372	32.67	30.87	6.1347
	Std.					
	Deviation	.8064	.6505	4.419	6.278	.6944
Most Extreme Absolute		.147	.138	.165	.124	.200
Differences	Positive	.098	.123	.165	.092	.200
	Negative	-.147	-.138	-.140	-.124	-.150
Kolmogorov-Smirnov Z		.568	.536	.641	.480	.775
Asymp. Sig. (2-tailed)		.904	.936	.806	.975	.585
a. Test distribution is Normal.						

--	--

Lampiran 5

Frekuensi data TKJ siswa putra SMP Negeri 1 Makassar

Lari_50m

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7	1	6.7	6.7	6.7
7.12	1	6.7	6.7	13.3
7.34	1	6.7	6.7	20.0
7.54	1	6.7	6.7	26.7
7.62	1	6.7	6.7	33.3
8.12	2	13.3	13.3	46.7
8.23	1	6.7	6.7	53.3
8.54	1	6.7	6.7	60.0
8.93	1	6.7	6.7	66.7
9.14	1	6.7	6.7	73.3
9.23	1	6.7	6.7	80.0
9.36	1	6.7	6.7	86.7
9.69	1	6.7	6.7	93.3
9.88	1	6.7	6.7	100.0

Lari_50m

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7	1	6.7	6.7	6.7
7.12	1	6.7	6.7	13.3
7.34	1	6.7	6.7	20.0
7.54	1	6.7	6.7	26.7
7.62	1	6.7	6.7	33.3
8.12	2	13.3	13.3	46.7
8.23	1	6.7	6.7	53.3
8.54	1	6.7	6.7	60.0
8.93	1	6.7	6.7	66.7
9.14	1	6.7	6.7	73.3
9.23	1	6.7	6.7	80.0
9.36	1	6.7	6.7	86.7
9.69	1	6.7	6.7	93.3
9.88	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Gantung_siku_tekuk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7.21	1	6.7	6.7	6.7
7.27	1	6.7	6.7	13.3
7.41	1	6.7	6.7	20.0
8.27	1	6.7	6.7	26.7
8.32	1	6.7	6.7	33.3
8.42	1	6.7	6.7	40.0
8.62	1	6.7	6.7	46.7
8.63	1	6.7	6.7	53.3
8.91	1	6.7	6.7	60.0
9.17	1	6.7	6.7	66.7
9.18	2	13.3	13.3	80.0
9.43	1	6.7	6.7	86.7
9.52	1	6.7	6.7	93.3
9.55	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Baring_duduk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	1	6.7	6.7	6.7
	26	1	6.7	6.7	13.3
	30	1	6.7	6.7	20.0
	32	2	13.3	13.3	33.3
	33	1	6.7	6.7	40.0
	34	2	13.3	13.3	53.3
	37	1	6.7	6.7	60.0
	40	2	13.3	13.3	73.3
	41	1	6.7	6.7	80.0
	42	2	13.3	13.3	93.3
	50	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Loncat_tegak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	1	6.7	6.7	6.7
	30	1	6.7	6.7	13.3
	31	1	6.7	6.7	20.0
	32	1	6.7	6.7	26.7
	34	1	6.7	6.7	33.3
	36	2	13.3	13.3	46.7
	38	2	13.3	13.3	60.0
	40	2	13.3	13.3	73.3
	41	2	13.3	13.3	86.7
	45	1	6.7	6.7	93.3
	48	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Lari_1000m

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5.07	1	6.7	6.7	6.7
5.32	1	6.7	6.7	13.3
5.43	1	6.7	6.7	20.0
5.57	1	6.7	6.7	26.7
5.59	1	6.7	6.7	33.3
6.13	2	13.3	13.3	46.7
6.14	1	6.7	6.7	53.3
6.15	1	6.7	6.7	60.0
6.42	1	6.7	6.7	66.7
7.01	1	6.7	6.7	73.3
7.14	1	6.7	6.7	80.0
7.45	1	6.7	6.7	86.7
8.14	1	6.7	6.7	93.3
8.43	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 6

Frekuensi data TKJ siswa putri SMP Negeri 1 Makassar

Lari_50m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.27	1	6.7	6.7	6.7
	7.33	1	6.7	6.7	13.3
	7.76	1	6.7	6.7	20.0
	7.83	1	6.7	6.7	26.7
	8.12	1	6.7	6.7	33.3
	8.32	1	6.7	6.7	40.0
	8.34	1	6.7	6.7	46.7
	8.82	1	6.7	6.7	53.3
	8.94	1	6.7	6.7	60.0
	9.11	1	6.7	6.7	66.7
	9.13	1	6.7	6.7	73.3
	9.15	1	6.7	6.7	80.0
	9.18	1	6.7	6.7	86.7
	9.67	1	6.7	6.7	93.3

9.85	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Gantung_siku_tekuk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7.14	1	6.7	6.7	6.7
7.72	1	6.7	6.7	13.3
7.83	1	6.7	6.7	20.0
7.86	1	6.7	6.7	26.7
7.88	1	6.7	6.7	33.3
8.09	1	6.7	6.7	40.0
8.11	1	6.7	6.7	46.7
8.23	1	6.7	6.7	53.3
8.61	1	6.7	6.7	60.0
8.65	1	6.7	6.7	66.7
8.67	1	6.7	6.7	73.3
9.11	1	6.7	6.7	80.0
9.12	1	6.7	6.7	86.7

9.14	1	6.7	6.7	93.3
9.42	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Baring_duduk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26	1	6.7	6.7	6.7
	27	1	6.7	6.7	13.3
	30	4	26.7	26.7	40.0
	31	1	6.7	6.7	46.7
	33	2	13.3	13.3	60.0
	34	1	6.7	6.7	66.7
	35	3	20.0	20.0	86.7
	37	1	6.7	6.7	93.3
	44	1	6.7	6.7	100.0
Total		15	100.0	100.0	

Loncat_tegak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20	1	6.7	6.7	6.7
22	1	6.7	6.7	13.3
24	1	6.7	6.7	20.0
28	2	13.3	13.3	33.3
29	2	13.3	13.3	46.7
30	1	6.7	6.7	53.3
31	1	6.7	6.7	60.0
33	1	6.7	6.7	66.7
34	1	6.7	6.7	73.3
35	1	6.7	6.7	80.0
39	1	6.7	6.7	86.7
40	1	6.7	6.7	93.3
41	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Lari_800m

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5.23	1	6.7	6.7	6.7
5.34	1	6.7	6.7	13.3
5.36	1	6.7	6.7	20.0
5.45	1	6.7	6.7	26.7
5.46	1	6.7	6.7	33.3
5.55	1	6.7	6.7	40.0
6.11	1	6.7	6.7	46.7
6.34	1	6.7	6.7	53.3
6.35	1	6.7	6.7	60.0
6.43	1	6.7	6.7	66.7
6.47	1	6.7	6.7	73.3
6.58	1	6.7	6.7	80.0
7.02	2	13.3	13.3	93.3
7.31	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Dokumentasi Penelitian

Pemanasan



Pembagian Angket



Tes Lari 50 Meter



Tes Gantung Siku Tekuk



Tes Baring Duduk



Tes Loncat Tegak



Tes Lari 1000 Meter Putra



Tes Lari 800 Meter Putri





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

Nomor : 4071 / UN36.3/PP/2018
Lamp :
Hal : Pembimbingan Skripsi

Makassar, 04 September 2018

Kepada :

1. Dr. M. Rachmat Kasmad, M.Pd
2. Muh. Adnan Hudain, S.Pd, M.Pd

Dosen Pada FIK Universitas Negeri Makassar
Di Makassar

Dengan hormat,

Untuk penyelesaian studi Program Strata Satu (S1) maka Dekan, atas usul ketua Jurusan PENJASKESREK menunjuk saudara menjadi pembimbing Saudara :

N A M A : Arlin

N I M : 1431041010

Judul skripsi Mahasiswa tersebut adalah:

“SURVEI PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA LAKI LAKI DAN PEREMPUAN KELAS VII SMP NEGERI 1 MAKASSAR ”

Penunjukan ini berlaku tanggal, 04 September s/d 04 Desember 2018
Demikian disampaikan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.



Dr. Hikmad Hakim, M.Kes.
NIP: 19641212 199303 1 002
Kuasa Dekan
No. 4734/ UN.36.3/TU/2018
Tanggal 13 Agustus 2018

Tembusan Yth. :

1. Pembantu Dekan I FI
2. PBS yang bersangkutan
3. Mahasiswa bersangkutan
4. Yang bersangkutan



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14
Kampus Banta-Bantaeng 872602 Kode Pos 90222 Makassar.

SURAT KETERANGAN BEBAS PERALATAN

Nomor 1330 /UN36.3/LK/2018

Kepala Sub. Bagian Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar,
menerangkan bahwa :

Nama : ARLIN
NIM : 1431041010
Jurusan/Prodi : PENJASKESREK
Alamat : Jl. CENDRAWASIH V

Yang bersangkutan di atas benar telah bebas dari peminjaman maupun hal-hal yang berkaitan
dengan alat-alat olahraga pada bagian perlengkapan FIK UNM.

Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.
Terima kasih.

Makassar, 25 SEPTEMBER 2018



Muhammad Idhar, ST.,MM.
NIP. 196804082006041001

Bagian Sarana Pendidikan,

Wahyuddin,
NIP. 197210142005011004



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 0411-872602
Kampus Banta-Bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA

Nomor : 290 /UN36.3/LK/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini, Pustakawan FIK UNM menerangkan bahwa

Nama ARLIN
NIM 1931091010
Jenis Kelamin LAKI - LAKI
Fakultas ILMU KEOLAHRAGAAN
Jurusan Prodi PENJASKESREK
Alamat JL. CENDRAWASIH V

Benar yang bersangkutan tersebut diatas telah bebas dari pinjaman buku dan hal-hal yang
bersangkutan dengan Perpustakaan FIK Universitas Negeri Makassar

Keterangan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya,
Terima kasih.

Makassar, 25 September 2018



MUHAMMAD IDHAR S. MM
NIP. 19680408 200604 1 001



FIKRI KORO
NIP. 19621208 198102 1 001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

73

UPT PERPUSTAKAAN

Jl. AP.Pettarani Gunung Sari Baru Makassar-90222

<http://perpustakaan.unm.ac.id> email: perpustakaan@unm.ac.id

Telp: 081354743230

SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA

No: 181 /UN.16/TU/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa :

Nama : ARLIN
NIM/ No. Anggota : 1431041010
Fakultas/ Jurusan : ILMU KEOLAHRAGAAN / PENJASKESREK
Alamat : JL. CENDRAWASI V

Benar sudah tidak mempunyai pinjaman koleksi dan hal lain sesuai dengan peraturan yang berlaku di UPT Perpustakaan Universitas Negeri Makassar.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepadanya untuk dipergunakan seperlunya

Makassar, 8 Oktober 2018

Kepala,



Prof. Oslan Jumadi, S.Si., M.Phil., Ph.D

NIP. 19701016 199702 1 001



**PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 MAKASSAR**

Jl. Baji Areng No. 17 Telp. 0411. 873914 Kode Pos. 90134 Makassar



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 422 / 300 /SMPN.1/IX/2018

Yang bertandatangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 1 Makassar menerangkan bahwa :

Nama : **ARLIN**

NIM : 1431041010


Benar Telah Melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Makassar pada hari Rabu tanggal
19 September 2018 guna menyusun skripsi dengan judul :

***"SURVEI PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN KELAS VII SMP NEGERI 1 MAKASSAR".***

Demikian surat ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan
sebagaimana mestinya.

Makassar, 24 September 2018

Kepala Sekolah


SUAIB RAMLI, S.Pd., M.Pd
Nip. 19760917 199403 1 008



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

SURAT TUGAS / IZIN

Nomor ~~528~~/UN36.3/KP/2018

Dengan hormat kami menugaskan / mengizinkan Saudara (i) :

Nama : 1. Dr. M. Rachmat Kasmad, M.Pd/19720630 200003 1 003
2. Muh. Adnan Hudain, S.Pd, M.Pd/ 19750618 200212 1 001

Jabatan : Dosen

Unit Kerja : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM

Izin / Tugas : Membimbing dan mendampingi Mahasiswa dalam pelaksanaan Penelitian *an.*
Arlin - NIM. 1431041010 Jurusan
PENJASKESREK

Tempat : SMP Negeri 1 Makassar

Waktu : Mulai tanggal, 19 September 2018

Lain-lain : ---

Harap dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan menyampaikan laporan setelah selesai melaksanakan tugasnya.



Makassar, 18 September 2018

Dekan

Dr. H. H. H. Hakim, M.Kes
NIP. 19680905 199303 2 001

Tembusan Yth.

1. PBS yang bersangkutan
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Arsip



**PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 MAKASSAR**

Jl. Baji Areng No. 17 Telp. 0411. 873914 Kode Pos. 90134 Makassar



SURAT IZIN KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 422 / 289 / SMPN.1/IX/2018

Yang bertandatangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 1 Makassar menerangkan bahwa :

Nama : ARLIN

NIM : 1431041010

Perihal Izin Penelitian di SMP Negeri 1 Makassar, maka kami dari pihak Sekolah siap menerima dengan catatan bersedia memenuhi aturan yang berlaku di sekolah.

Demikian surat ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

✍ Makassar, 14 September 2018

Kepala Sekolah


SUAIB RAMLI, S.Pd., M.Pd
(Nip. 19700917 199403 1 008)



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat :Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

Nomor ~~5044~~ UN36.3/PL/2018
Lamp. : 1 (satu) Eks.
Hal : Penelitian Tugas Akhir

Makassar, 10 September 2018

Yang Terhormat
Kepala SMP Negeri 1 Makassar
Jln. Baji Areng No.17 Makassar
Makassar - Sulawesi Selatan

Akhir dari proses belajar mengajar bagi mahasiswa adalah penulisan atau penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang wajib diprogramkan bagi mahasiswa di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, perkenankan dengan ini kami memohon bantuan bagi mahasiswa kami dari Jurusan PENJASKESREK Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, yang bernama :
Arlin - NIM : 1431041010

Untuk mengadakan penelitian di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin, dengan mengambil tema/judul:
"SURVEI PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN KELAS VII SMP NEGERI 1 MAKASSAR"

guna memperoleh informasi, data pendukung maupun penjelasan secara langsung berkaitan dengan penyusunan tugas akhir dan akan dilaksanakan pada: 10 September s/d 10 Desember 2018 yang dibimbing oleh:

Dr. M. Rachmat Kasmad, M.Pd
Muh. Adnan Hudain, S.Pd, M.Pd

(Pembimbing I)
(Pembimbing II)

Atas Perhatian dan bantuan yang diberikan kami ucapkan terima kasih.



Dr. Hikmad Hakim, M.Kes
NIP. 19641212 199303 1 002
Kuasa Dekan :
No. 4734/UN.36.3/TU/2018
Tanggal 13 Agustus 2018

l
Tembusan :
1. Pembantu Dekan I FIK UNM.
2. Mahasiswa yang bersangkutan.
3. Arsip



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat :Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

SURAT KETERANGAN LULUS SEMINAR

Nomor 5030/UN.36.3.4/PP/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan PENJASKESREK Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar menerangkan:

Nama : Arlin
NIM : 1431041010

Benar telah Lulus Seminar Proposal Penelitian yang dilakukan pada hari Selasa, 21 Agustus 2018

Pembimbing
1. Dr. M. Rachmat Kasmad
2. Muh. Adnan Hudain, S.Pd, M.Pd

Pembahas
1. Prof. Dr. H. M. Djen Djalal, MS
2. Dr. Sudirman, M.Pd

Dengan Judul Penelitian :

"SURVEI PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN KELAS VII SMP NEGERI 1 MAKASSAR"

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Makassar, 06 September 2018

Ketua Jurusan Penjaskesrek

Dr. Irvan Sir, M.Kes
NIP. 19710503 199702 1 001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

SURAT KETERANGAN BEBAS ALAT/BARANG LABORATORIUM

Nomor 758/UN.36.3.7/PP/20.18

Yang bertanda tangan di bawah ini, **Kepala Laboratorium Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi** Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : ARLIN

NIM : 1931041010

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Benar-benar bebas/tidak ada sangkut pautnya dengan peminjaman alat/barang pada **Laboratorium Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi** Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.


Demikian Surat Keterangan ini di buat dan diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 5 Oktober 2018

Kepala Laboratorium
Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Iskandar, S.Pd. M.Pd.
NIP. 19780429-200501 1 002

Petugas Laboratorium


Adv Almas, S.Pd. M.Pd.
NIP. 19841221 201012 1 009